

《講演会のお知らせ》

## ～ストレスを1人で抱え込んでいませんか？～

仕事が上手く進まない、相談できる相手がいない、ストレスを感じるけどどう対処すれば良いのか分からない等、悩みを抱える方は沢山いらっしゃると思います。

今回の講演は、ストレスとは何か、ストレスに対しどのように対処するのか、職場で悩む人にはどのような関わりを持たればよいのか等を盛り込んだ内容になっております。

ご参加される方は、裏面申込書により 2月28日(木)までに壬生町商工会へFAXにてお申し込みください。

【日時】：平成31年3月7日(木) 午後13時30分～15時00分

【場所】：壬生町商工会館 大会議室

(住所：壬生町大師町3-13)

【講義内容】：メンタルストレスとリラクゼーション

～こころとからだの健康づくり～

【講師】：日本健康財団

健康運動指導士 心理相談員 高橋 良徳 氏

主催：壬生町 共催：壬生町商工会



【申込み・問い合わせ先】

壬生町健康福祉課健康増進係

電話：0282-81-1885

壬生町商工会

電話：0282-82-0475

FAX：0282-82-0354



壬生町商工会 行 FAX 82-0354

メンタルストレスとリラクゼーション（3月7日）参加申し込み書  
～こころとからだの健康づくり～

【申し込み内容】

事業所名		
所在地		
電話番号		
FAX番号		
参加者 役職・氏名	(役職)	(フリガナ)
	(役職)	(フリガナ)